

保健美容花粉營養食品的製作

文 / 圖 黃美娥

(續前期)

三、家常菜類

(一) 花粉珍珠丸：

1. 材料：

香菇	3 朵
荸薺	5 個
豬絞	肉半斤
鹽	1 小匙
太白粉	1 小匙
胡椒粉	少許
花粉	1 大匙
花粉	1 大匙
香油	少許
糯米	1 碗
薑汁	1 大匙
蔥	2 棵

2. 製作方法

- 糯米浸水約 1 小時撈起瀝乾。
- 香菇、蔥、荸薺切碎將前十種混合拌勻並反覆摔拍幾次，以增加黏性。
- 將絞肉做成小丸子，輕輕沾裹糯米排入盤中，以大火蒸約 45 分鐘即熟。

(二)花粉珍味瓜：

1．材料：

苦瓜或大黃瓜	2 條
花粉	1 大匙
雞胸肉	半斤(剁細)
蝦仁	半斤
火腿末	2 湯匙
蔥末	1 大匙
鹽	1 小匙
太白粉	1 大匙

2．製作方法：

- a. 苦瓜或大黃瓜去頭尾後切段(每段約四公分)去子後備用。
- b. 將所有佐料充分拌勻並略拍打，再填入苦瓜心或黃瓜心，入蒸籠以大火蒸約 45 分鐘，即熟。